



”Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää...”

Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin

Päälöydökset

- Ilman läheistä ystävää olevien nuorten, etenkin poikien, osuus on hieman vähentynyt viimeisten vuosien aikana.
- Pojat ovat tyttöjä yleisemmin vailla yhtään läheistä ystävää.
- Ilman läheistä ystävää olevat nuoret kokevat terveytensä muita huonommaksi ja kärsivät keskimääräistä useammin päivittäisestä oireilusta.
- Ystävättä olemisen liittyy moniin koulunkäynnin pulmiin, kuten kiusaamiseen, koulussa viihtymiseen ja koulu-uupumukseen.

JOHDANTO

Useimmat lapset ja nuoret kokevat joskus yksinäisyyttä esimerkiksi muuttoihin tai koulun vaihtoon liittyen. Yksinäisyys on subjektiivinen negatiivinen ja kuormittava olotila, jota voi kokea vaikka olisikin ihmisten ympäröimänä. Toisaalta vaikka olisikin yksin, ei välttämättä ole yksinäinen. Sosiaalinen yksinäisyys on tunne siitä, ettei kuulu muiden joukkoon eikä ole muiden hyväksymä ja pitämä. Emotionaalisesti yksinäinen on varma siitä, ettei itsellä ole ketään läheistä omaa ystävää, jolle voisi puhua asioista ja toive ystävystä, joka välittäisi ja jolle olisi tärkeä. (Junttila 2015.) Suurimmalla osalla lapsista ja nuorista yksinäisyyden tunne on ohimenevää ja paras kaveri löytyy ja tunne porukkaan kuulumisesta palautuu. Huomattavan suuri osa nuorista kokee kuitenkin pitkäaikaista yksinäisyyttä, joka heikentää elämänlaatua ja hyvinvointia, ja on riskitekijä psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. Suomalaisen tutkimuksen mukaan 7.–9.luokkalaisista tytöistä 10 prosenttia ja pojista 17 prosenttia on kokenut olevansa sekä sosiaalisesti että emotionaalisesti pitkäaikaisesti eli yli vuoden yksinäisiä (Junttila 2015).

Kouluterveyskyselyssä on kysymys: ”Onko sinulla tällä hetkellä todella läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioistasi”. Seuraavassa tarkastellaan niiden tyttöjen ja poikien osuuksia eri vuosina, jotka ovat vastanneet, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää. Lisäksi tarkastellaan ystävättä olemisen yhteyttä nuoren kokemaan terveyteen ja hyvinvointiin, koulunkäyntiin liittyviin vaikeuksiin sekä päihteiden käyttöön.

TULOKSET

Ilman ystävää olevien poikien osuus on vähentynyt

Kouluterveyskyselyn (2015) mukaan yhdeksällä prosentilla 8. ja 9. luokkalaisista ei ole yhtään todella läheistä ystävää, jonka kanssa voi keskustella luottamuksellisesti omista asioista (pojista 12 % ja tytöistä 6 %). Toisen asteen koulutuksessa opiskelevilla läheisen ystävän puuttuminen on jonkin verran harvinaisempaa.

Niiden nuorten osuus, joilla ei ole yhtään läheistä ystävää, on viime vuosien aikana vähentynyt. Merkittäviä eroja on edelleen havaittavissa poikien ja tyttöjen välillä. Pojat ovat kaikilla kouluasteilla tyttöjä yleisemmin vailla yhtään ystävää. 2000-luvun alkuun verrattuna ilman läheistä ystävää olevien poikien osuus on kuitenkin vähentynyt ystävättä olevien tyttöjen osuuden pysyessä lähes muuttumattomana. Perusopetuksessa ilman ystävää olevien poikien osuus on laskenut 17 prosentista 12 prosenttiin ja lukioissa 13 prosentista 10 prosenttiin. (Kuvio 1.)

Kirjoittajat

Nina Halme

Erikoistutkija, THL

Päivi Santalahti

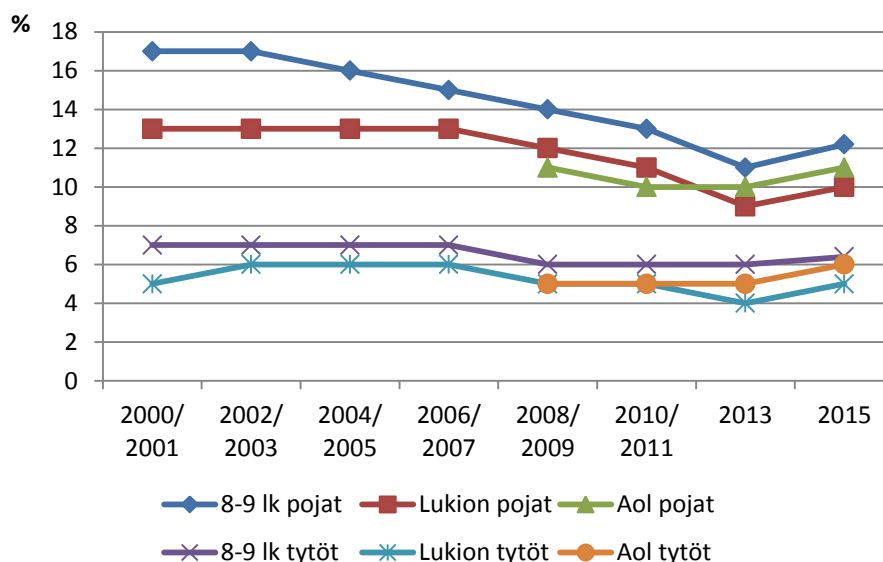
Yliääkäri, THL

Mauri Marttunen

Tutkimusprofessori, THL

Marja-Leena Perälä

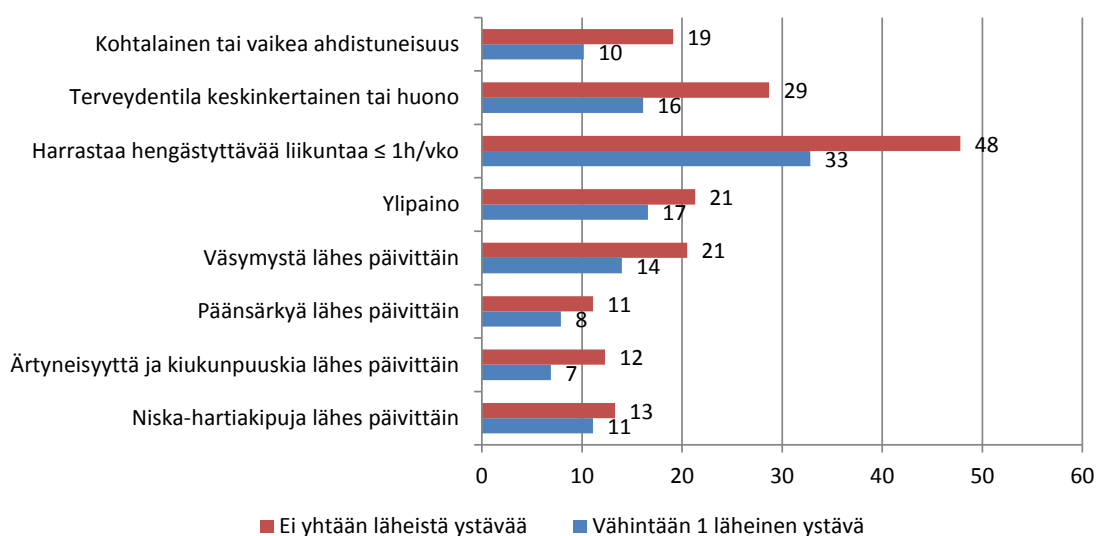
Tutkimusprofessori, THL



Kuvio 1. Nuorten osuus (%), joilla ei ole yhtään läheistä ystävää (8.-9. lk oppilaiden sekä lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien vastausaktiivisuus eri vuosina ks. www.thl.fi/kouluterveyskysely)

Ystävättä olemisella yhteys koettuun terveyteen ja hyvinvointiin

Nuoret, jotka olivat ilman yhtään läheistä ystävää, kokivat muita useammin terveydentilansa keskinkertaiseksi tai heikoksi tai kärsivät kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta (GAD-7). Ystävättä olemisen oli yhteydessä myös päivittäiseen oireiluun, kuten väsymykseen, päänsärkyyn, ärtyneisyyteen ja niska-hartiaseudun kipuihin. Lisäksi ilman läheistä ystävää olevat nuoret harrastivat keskimääräistä harvemmin liikuntaa niin, että hengästyivät, sekä olivat useammin ylipainoisia. Terveyteen liittyvät tekijät olivat vahvasti yhteydessä myös toisiinsa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ilman ystäviä olevalle nuorelle saattaa kasautua useita myöhempää terveyttä ja hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Ystävättä olemisen yhteys terveyteen liittyviin tekijöihin (Tarkastelu perustuu Kouluterveyskyselyn 2013 aineistoon)

Näin tutkimus tehtiin

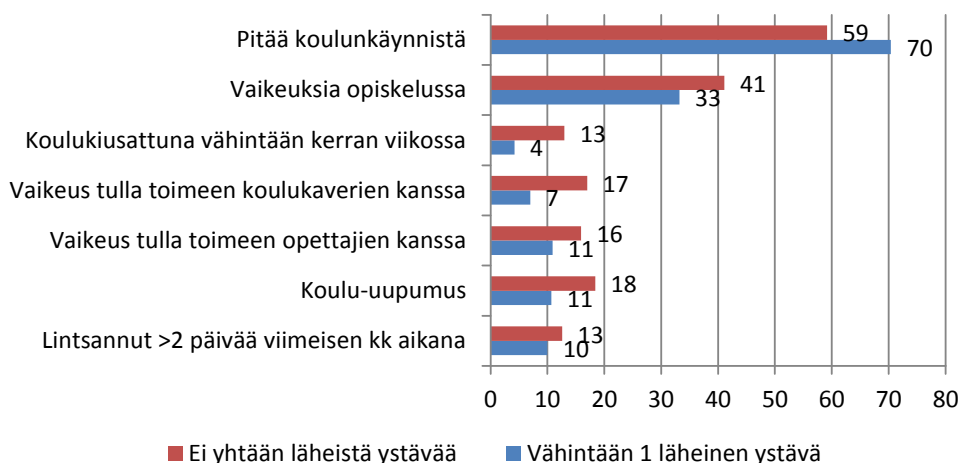
Kouluterveyskyselyyn vastaa noin 200 000 peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilasta sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijaa joka toinen vuosi. Vertailukelpoisia tietoja on kerätty peruskouluissa vuodesta 1996, lukioissa vuodesta 1999 ja ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen.

Vuonna 2013 peruskoulussa vastasi 99 478 oppilasta, lukiossa 48 610 opiskelijaa ja ammatillisissa oppilaitoksissa 34 776 opiskelijaa. Peruskoululaisten aineisto kattoi 84 prosenttia kaikista 8. ja 9. luokan oppilaista ja lukiolaisten aineisto 70 prosenttia kaikista 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Ammatillisten oppilaitosten aineiston kattavuutta ei voitu luotettavasti laskea.

Ystävättä olemisen yhteyttä nuorten koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, koulunkäynnin vaikeuksiin ja päihteiden käyttöön tarkasteltiin ristiintaulukoimalla ja Khiin neliö -testillä. Kuvioissa 2–5 esitetyt ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä.

Ystävättä oleminen ja koulunkäynnin vaikeudet liittyvät toisiinsa

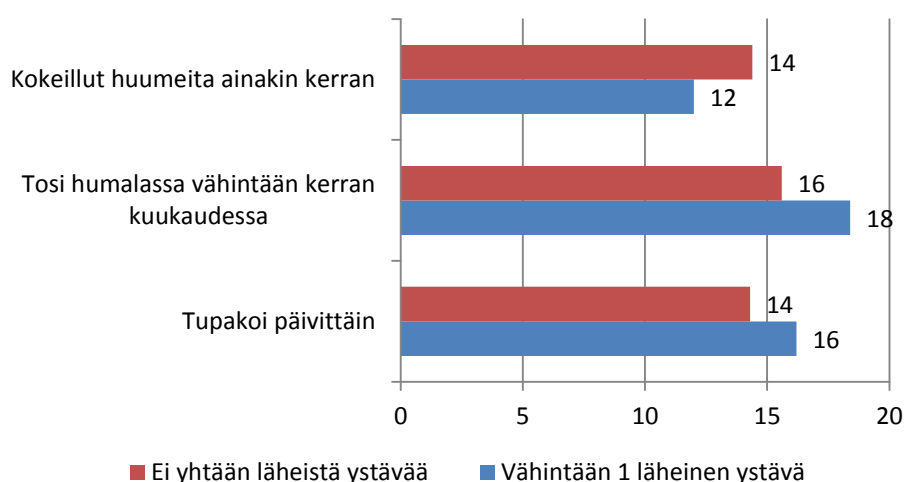
Ystävättä oleminen oli myös yhteydessä moneen koulunkäyntiin liittyvään tekijään. Ilman läheistä ystävää olevat nuoret pitivät koulunkäynnistä vähemmän, heitä kiusattiin koulussa useammin ja heillä oli muita useammin vaikeuksia tulla toimeen koulukavereiden ja opettajien kanssa. Ilman ystävää olevat nuoret myös kokivat muita useammin oppimisvaikeuksia sekä koulu-uupumusta ja heillä esiintyi luvattomia poissaoloja koulusta useammin. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Ystävättä olemisen yhteys koulunkäyntiin liittyviin vaikeuksiin (Tarkastelu perustuu Kouluterveyskyselyn 2013 aineistoon)

Ystävättä olemisen yhteys nuorten päihteiden käyttöön

Ilman ystävää olevilla nuorilla oli myös jonkin verran muita enemmän huumeiden kokeilua tai käyttöä. Nuorilla, jotka tupakoivat ja joivat itsensä humalaan vähintään kerran kuukaudessa, oli useammin ainakin yksi läheinen ystävä. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Ystävättä olemisen yhteys päihteiden käyttöön (Tarkastelu perustuu Kouluterveyskyselyn 2013 aineistoon)

PÄÄTELMÄT

KIRJALLISUUTTA

Kouluterveyskysely.
www.thl.fi/kouluterveyskysely.

Huurre T, Santalahti P, Anttila N, Björklund K. 2015. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. THL, Tutkimuksesta tiiviisti, 5/2015.

Junttila N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi.

Qualter P, Brown SL, Munn P, Rotenberg KJ. 2010. Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 19:493–501.

Qualter P, Brown SL, Rotenberg KJ, Vanhalst J, Harris RA, Goossens L, Bangee M, Munn P. 2013. Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: predictors and health outcomes. *J Adolesc* 36(6):1283–93.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
 PL 30 (Mannerheimintie 166)
 00271 Helsinki
 Puhelin: 029 524 6000

ISBN (painettu) 978-952-302-523-3
 ISBN (verkko) 978-952-302-524-0
 ISSN 2323-5179

[http://urn.fi/URN:ISBN: 978-952-302-524-0](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-524-0)

www.julkari.fi
www.thl.fi

Tämän julkaisun viite: Halme N, Santalahti P, Marttunen M, Perälä M-L. "Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää..." Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Tutkimuksesta tiiviisti 30, syyskuu 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Huomattavan suuri osa nuorista, etenkin pojista, oli selvityksen mukaan vailla yhtään läheistä ystävää. Tulosten perusteella ei voida arvioida, kuinka pitkäaikaisista yksinäisyyden kokemus on ollut, mutta vastauksia voidaan pitää kuitenkin suuntaa antavina. Merkittävä osa suomalaisista nuorista kokee yksinäisyyttä, mikä heikentää nuoren hyvinvointia ja elämänlaatua ja on yhteydessä huonompaan koettuun terveyteen ja vaikeuksiin koulussa.

Vailla yhtäkään ystävää olevat nuoret kokivat ahdistuneisuusoireita ja terveydentilansa vain keskinkertaiseksi tai huonoksi lähes kaksi kertaa niin usein kuin muut. Kansainvälisissä tutkimuksissa yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä mm. masennukseen, itsetuhoisiin ajatuksiin ja huonoon koettuun terveydentilaan (Qualter ym. 2010 ja Qualter ym. 2013).

Poikien, jotka kokevat olevansa vailla yhtään läheistä ystävää, osuus on viimeisen kymmenen vuoden aikana vähentynyt. Siitä huolimatta yhä noin joka kymmenes poika peruskoulun viimeisillä luokilla, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa kokee, ettei hänellä ole yhtään läheistä ystävää. Opetussuunnitelmien perusteet ja elokuussa 2014 voimaan tullut oppilas- ja opiskelijahuoltolaki edellyttävät yhteisöllisyyden lisäämistä kouluissa ja oppilaitoksissa. Koulujen ja oppilaitosten edellytetään kehittävän arjen opetustilanteita sekä opiskeleluhollon toimintaa yhteisölliseen suuntaan. Erityisesti poikien sosiaalisiin tarpeisiin tulisi kiinnittää huomiota.

Viime vuosina kouluissa ja oppilaitoksissa on kehitetty ja otettu käyttöön lukuisia menetelmiä, joiden avulla opetetaan lapsille ja nuorille tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tarpeellisia ystävyysuhteissa ja ryhmässä toimimisessa. Perusopetusta antavilla yksiköillä suurimmalla osalla (87 %) on ollut käytössä KiVa Koulu -kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja Lions Quest -ohjelmaa on käyttänyt 42 prosenttia kouluista ja Askeleittain -ohjelmaa on käyttänyt viidennes kouluista. Lisäksi kolmannes kouluista on kehittänyt omia vuorovaikutusta ja tunnetaitoja edistäviä ohjelmia. (Huurre ym. 2015.) Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen ohjelmia on kehitetty ja otettu käyttöön enemmän perusopetuksen alaluokilla kuin nuorille. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen on kuitenkin elämänikäinen haaste.

Nuorilla vertaisryhmään kuuluminen on ehkä tärkeämpää kuin missään muussa elämänvaiheessa, vaikka nuori tarvitsee myös lähiaikuisten hyväksyntää ja arvostusta. Tulevina vuosina yhteisöllisen koulu- ja oppilaitosympäristön ja yhteisön luominen, jossa on rakenteet yhteisille tavoitteille, yhdessä tekemiselle ja olemiselle ja jossa opetellaan tietoisesti tunne- ja vuorovaikutustaitoja akateemisen oppimisen ohella, on tärkeää. Vain myönteisessä yhteydessä muihin ihmisiin voi yksilö hyvin. Lasten ja nuorten yksinäisyyden ehkäisy on keskeinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen haaste.